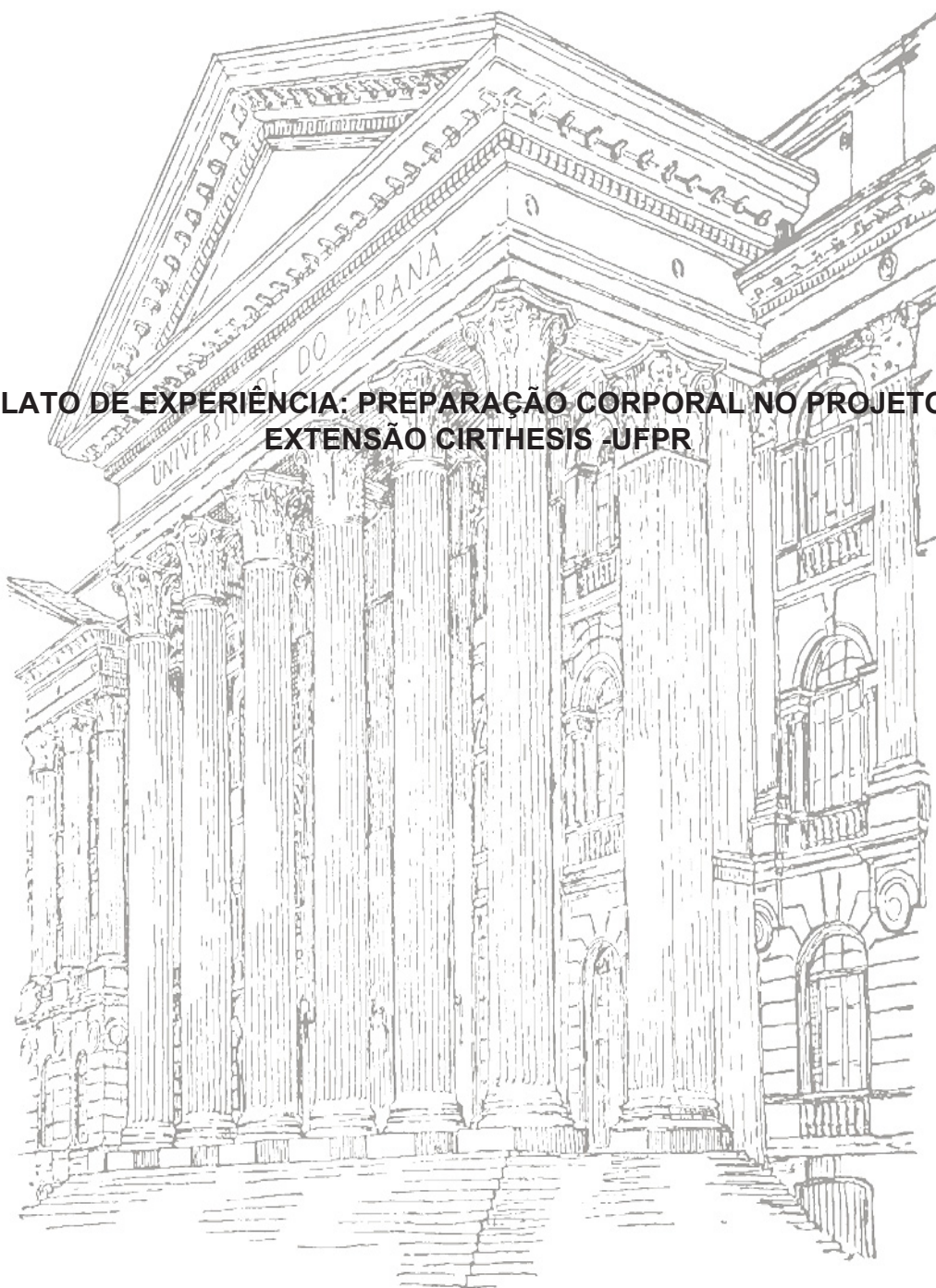


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANA

MICHELE RODRIGUES FERREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PREPARAÇÃO CORPORAL NO PROJETO DE
EXTENSÃO CIRTESIS -UFPR**



CURITIBA

2021

MICHELE RODRIGUES FERREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PREPARAÇÃO CORPORAL NO PROJETO DE
EXTENSÃO CIRTHESIS -UFPR**

Artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão de Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Preparação Física nos Esportes, no Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador Prof. Dr. Bruno Barth Pinto Tucunduva.

CURITIBA

2021

RESUMO

A preparação corporal no circo pode ser realizada de várias maneiras, umas delas que vamos apresentar é através da performance de manifestação do corpo. No presente artigo de relato de experiência iremos discutir sobre a importância da preparação corporal nas aulas de circo realizadas na Universidade Federal do Paraná no período entre 2013 a 2017. Com assuntos trabalhados como jogos de expressão; improvisações com o corpo, condução; movimentação de objetos e corporeidade; expressividade no coletivo e como isso ajudou na formação dos grupos trabalhos no coletivo. Concluímos que as diversas modalidades do circo, são muito difíceis de conduzir devido ao vasto campo de iniciação circense, mas com a preparação corporal utilizando diversos métodos de experimentação e sensações pelo o corpo. Trabalhos com alto grau de perigosidade pode trazer crescimento para o grupo de circo, trazendo novos olhares de como enxergar o mundo e as perspectivas de vida. Pois mais importante que a técnica são os desafios que são desvendados juntos um ajudando o outro (VARGENS, 2010).

Palavras chaves: circo, preparação corporal, projeto de extensão.

INTRODUÇÃO

Estamos sempre em constante mudança e aprendizagem com o decorrer do tempo na Universidade Federal do Paraná no departamento de Educação Física projeto de ensino, pesquisa e extensão em circo e ginástica, atualmente denominada como “Cirthesis – UFPR”. Durante a minha graduação estive me debruçando e aprofundando sobre essa área de conhecimento. Com isso um olhar no decorrer da pós-graduação em Preparação física me ajudará a seguir com sabedoria para novos progressos na preparação corporal nas aulas de circo.

No presente artigo de relato de experiência iriei discutir sobre a importância da preparação corporal nas aulas de circo realizadas na Universidade Federal do Paraná no período entre 2013 a 2017. Dialogando com os autores e disciplinas apresentadas pelo programa de pós-graduação. Sabendo de todas as valências físicas que são importantes para os exercícios, no circo precisamos aprofundar o olhar principalmente para suas diversas formas de se fazer circo. A novas turmas eram abertas todo início de semestre, com isso os planejamentos eram traçados para 6 meses de trabalho dentro das nossas oportunidades de realização das aulas. As aulas aconteciam de segunda a quinta com durações de 1h20 cada aula.

A preparação corporal pode ser entendida como o ato de realizar movimentos a partir de gestos criativos com jogos de improvisações utilizando o lúdico com uma forma de conteúdo e ferramenta para vivenciar o circo. A manutenção dos gestos de movimentos oriundos da criatividade é utilizada como demandas fisiológicas para a progressão do trabalho desenvolvido (BERGAMASCO, 2013). Todo o trabalho artístico consiste na ampla abordagem fisiológicas, emocional e energética do ser humano, na compreensão da expressividade da arte (TOURINHO, SILVA, 2006).

PLANEJAMENTO DO PROJETO

A periodização e o objetivo de cada ciclo de aula eram traçados partir do reconhecimento da turma e o que os alunos não tinham experimentado no circo. Com muito diálogo entre os participantes o grupo de professores definia as temáticas. Discutíamos como colocar atualmente os assuntos a serem trabalhados como jogos de expressão; improvisações com o corpo, condução; movimentação de objetos e corporeidade; expressividade no coletivo. Assim, com clareza para todos os participantes ativos do projeto, poderíamos saber em qual fase e momento que estaríamos realizando.

EXPRESSÃO E IMPROVISAÇÃO CORPORAL

Uma busca por movimentos criativos é uma ótima oportunidade de mostrar diversos autores que desenvolvem trabalhos a partir da locomoção como uma forma de expressão. Como o Laban, que desenvolveu oito maneiras de movimentação com o objetivo de improvisação corporal: socar, lambadas leves, pressionar, flutuar, retorcer, toques ligeiros, cortar o ar e deslizar, que podem ser realizados em todas as alturas, direções e dimensões fragmentando-se o corpo (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ, 2011). Laban nos proporciona um olhar para o corpo buscando a emancipação de movimentos padronizados, trazendo liberdade e conscientização com o mesmo (MACHADO, 2002).

A bufonaria também possui uma contribuição grande nas improvisações para o corpo circense. Traz com ela uma problemática originada pela sociedade. As técnicas bufônicas trazem aquilo que a sociedade tende a esconder, o corpo feio, torto e sujo. As mafeitorias humanas como forma de questionamento como esgoto, desmatamento e queimadas. Os desejos mais sombrios como a sexualidade aflorada nas suas performances, por isso um corpo transformado e trazendo também rugidos e palavras grosseiras (BARROS, 2016).

Algumas experiências realizadas no grupo de pesquisa da universidade sobre improvisação cênica eram através de apresentações agendadas ou datas comemorativas proporcionadas pelo próprio grupo. Com isso, a nossa base estava voltada para técnica do movimento. Destaca-se a importância dos jogos de improvisações em nos tornar independentes de movimentos pré-estabelecidos, incluído a maneira de enxergar a sociedade com questionamento dos padrões pré-existentes, tanto corporais quanto na utilização de objetos.

CONDUÇÃO E MOVIMENTAÇÃO DE OBJETOS

Os objetos fazem parte do nosso cotidiano e no mundo do circo podemos deixar essa experiência mais interessante e motivadora. Com um baixo custo para a manipulação de objetos e fácil acesso aos materiais, é necessário apenas um espaço para a condução do objeto (COELHO, 2018). No projeto realizamos várias atividades com materiais alternativos e educativos. Uma delas é os malabares com sacolas (figura 1) onde o tempo gravitacional com a sacola é maior e com isso se compreende o movimento formado no ar. Com o malabarismo, trabalha-se com a relação pró-percepção motora, ajudando no desenvolvimento das capacidades móveis (COELHO, 2018). Os malabares com o corpo podem ter vários ressignificados trazendo

uma linguagem própria dependendo da atividade proposta. A relação entre objeto e corpo podem ter várias linguagens além do clássico malabarismo (COELHO, 2018). O diálogo expressado pela movimentação do objeto com o corpo traduz uma história e um sentimento, sentido tanto pelo praticante como por quem assiste à realização da performance. O treinamento e a experimentação da capacidade espacial nos ajudam a entender o todo e não apenas em relação aos malabares, mais para o circo em geral.

A espacialidade externa encontrada na manipulação de objetos, nos ajuda a interagir com o ambiente a nossa volta, proporcionando um roteiro de movimentos (SANTOS, 2012). Na espacialidade interna conseguimos com o tempo de prática antecipar a movimentação do objeto no ar, assim o diálogo e a condução ficam limpos e expressivos (SANTOS, 2012). Nas aulas de malabarismo conduzidas no projeto nós experimentávamos diversas formas de jogos individuais e coletivos. Principalmente para interação do grupo e autoconhecimento dos integrantes, uma das estratégias utilizadas foi para saber os nomes dos alunos e introduzir o material de bolinhas como os primeiros malabares.



Figura 1. Malabares com sacolas. Arquivo pessoal – CIRCO UFPR 2013

CORPORIEDADE E EXPRESSIVIDADE NO COLETIVO

Exercícios coletivos eram os que mais utilizávamos no grupo, pois os recursos de materiais eram limitados. Então, o enfoque era sempre voltado para as acrobacias coletivas onde precisávamos de mais de duas pessoas para posições estáticas e de equilíbrio. Um jogo muito interessante é a de camas humanas (figura 2) no qual era necessário o grupo segurar um colega e o mesmo confiar fielmente neles, em vistas que os não deixariam cair no chão. Para isso, é necessário um tempo de preparo metodológico, que são os pêndulos, onde o grupo inteiro inicia-se balançando um integrante de um lado para o outro em movimentos curtos, aumentando gradativamente para quando eles começarem a entender a dinâmica, se dividirem em quintetos, uma no meio e quatro ao redor para segurar. Caso um aluno caia, é preciso parar a dinâmica, reunindo todos para conversar sobre a importância do exercício e voltar ao anterior. Após seguir todos os passos já é capaz de se fazer a cama humana (Figura 2), com muita cautela, aumentando a distância de salto e quando estiver habitual aos alunos, pode-se trabalhar como exercício de alerta para uma



possível cama inesperada, que possa acontecer no meio de um exercício de condicionamento.

Figura 2. Cama Humana. Arquivo pessoal – Circo UFPR 2013

Alguns exercícios foram realizados em níveis baixos (Figura 3) para a compreensão de todos nas montagens das figuras, que eram necessárias em determinados tipos de aulas e para o entendimento de todos na montagem de qualquer acrobacia em grupo.



Figura 3. Dinâmica planos baixos. Arquivo pessoal – Circo UFPR 2013

Com o entendimento sobre o todo, era de extrema importância para montagens e desmontagens das figuras a atenção de todos. O risco com o circo, principalmente em acrobacias coletivas, sempre esteve muito presente e a compreensão entre os participantes do projeto era muito bem esclarecida, devido a todos serem responsáveis pela a segurança do coletivo. A sensação mais nebulosa de perigo constante foi na tentativa de uma terceira altura (figura 4) onde passamos por alguns meses de construção de conhecimento e confiança grupal para a realização dessa montagem. Colocamos à prova se o grupo entendeu o significado do coletivo para a realização de acrobacias coletivas. A conexão entre os sujeitos criou caminhos até a realização de uma pose ou movimentos performáticos em grupo como rotações, balanços, propulsões e entre outros com base na experimentação. Pois mais importante que a técnica são os desafios que são desvendados enquanto um ajuda o outro (VARGENS, 2010).



Figura 4. Terceira Altura. Arquivo pessoal – Circo UFPR 2014

CONCLUSÃO

As diversas modalidades do circo, são muito difíceis de conduzir devido ao vasto campo de iniciação circense. No início do projeto tivemos esse empecilho. Em diálogo com os autores e a compreensão atual nos estabelece uma segurança e conhecimento para poder trabalhar com o circo. O processo metodológico pode ter vários caminhos, mas o objetivo final será fazer circo. O circo tem várias formas e estilos, mas a preparação corporal precisa estar interligada com elementos cênicos, na forma física com objetos conhecidos no mundo do circo ou não, utilizando-se da expressão humana e do jogo de emoções e sensações.

A preparação corporal possibilita um repertório maior de movimentos, podendo-se interligar vários gestos e sensações intrínsecas e extrínsecas que o ser humano pode sentir e transmitir no ato da sua movimentação. Com esse tipo de trabalho todas as valências podem ser trabalhadas e aparecerem juntas.

Com a ludicidade no trabalho de capacidades motoras, o corpo sempre estará bem preparado e terá oportunidade de realizar movimentos diferenciados de acordo com a proposta e a mensagem que estará sendo transmitida. Os jogos são uma ótima estratégia de trabalho, pois trazem repertório e construção de grupo. Isso ajuda no trabalho de confiança na realização de pirâmides humanas entre outras dinâmicas.

Portanto, com todos os elementos e um olhar diferenciado para as aulas de circo, conseguimos transformar as pessoas que passaram pelo projeto, mesmo com suas limitações principalmente físicas. Mas acreditamos que precisamos sempre melhorar a nossa forma de conduzir as nossas aulas, evoluir como seres humanos e com a pós-graduação nós progredimos no campo de conhecimento.

REFERÊNCIA

BARROS, N. A. P. “Técnica de bufão: possibilidades teórico-prático pratico o ator contemporâneo”. IX congresso da Abrace poética e estéticas – artes cênicas em campo expandido. Dias 11 a 15 de novembro de 2016.

BERGAMASCO, J. G. P. “Circo, teatro e a preparação corporal. Campinas: UNICAMP; professor assistente MA-I do departamento de artes cênicas; mestrado; professora Verônica Fabrini Machado de Almeida. Acrobata e ator. VII reunião científica do ABRACE 27 a 29 de outubro 2013. UFMG. Belo Horizonte.

COELHO, R. “Circo e comicidade corpo manifesto do bastão aplicada no treinamento pré-expressivo através do malabarismo”. Universidade Federal do Pará, v.19, n.1 (2018): congresso da ABRACE.

MACHADO, D. R. “As contribuições de Laban para a dança no processo de formação humana”. Trabalho de conclusão de curso de educação física pela Universidade Federal do Paraná, 2002.

SANTO, R. “Aspectos Fundamentais do Malabarismo”. São Paulo: Ed. Do Autor, 2012.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ. “Dinâmica de Laban”. acessado 28/10/2020.

TOURINHO, L. L; SILVA, E. L. “Estudo do movimento e a preparação técnica e artística do interprete de dança contemporânea”. Artefilosofia, Ouro Preto, n.1, p.125 – 133, jul. 2006.

VARGENS, M. “Duas palavras mágicas em cena: Intrépida trupe”. Teatro & dança repertório. Ano 13 – número 15 – 2010.2